



Jahresprogramm 2024

Der Vorstand wünscht allen Läufern, Walkern sowie Jugendlichen ab 16 Jahren viel Spass beim Mitmachen!

Vereinsmeisterschaft ≥ 8 Läufe

Es wird eine Damen- und eine Herren-Meisterschaft (inklusive Juniorinnen und Junioren) getrennt geführt. Jeder Läufer bestreitet mindestens 8 Läufe aus der untenstehenden Liste.

Jeweils die 8 besten Läufe werden wie folgt bewertet: 40/37/35/33/31/29/28...3/2/1 Punkte.

Bei Punktgleichheit entscheidet das bessere Streichresultat.

Die Vereinsmeisterin und der Vereinsmeister erhalten an der nächsten HV einen Spezialpreis.

Wer mindestens 9 Läufe absolviert, nimmt automatisch auch an der Vereinswertung teil.

Vereinswertung ≥ 9 Läufe

Jeder Läufer bestreitet mindestens 9 Läufe. Davon müssen mindestens 4 Läufe von der untenstehenden Vereinsmeisterschaft-Liste sein. Die restlichen sind frei wählbare offizielle Läufe.

Alle Läufe, die nicht zu unserer Vereinsmeisterschaft zählen, müssen bis Ende Jahr an Angela Gmür angela.gmuer@lrmosnang.ch im Format PDF gemeldet werden. Die Vorlage befindet sich auf unserer Webseite: «<https://lrmosnang.ch/training-und-meisterschaft/>».

Dasselbe Vorgehen gilt auch für die Meldung eures frei wählbaren Halbmarathons.

Liste der Läufe für die Vereinsmeisterschaft und die Vereinswertung

Sa	16. März	Kerzerslauf		15.0 km		W
Do	4. April	Kurzstreckenlauf Mosnang (intern)		3.4 km	L	W
Sa	13. April	Running Day Eschenbach	☘	10.4 km	L	W
So	28. April	Mendrisio (Walking-Event)		14.4 km		W
Mi	01. Mai	Abendlauf Wil		10 km	L	
Mi	08. Mai	3000 m Bahnlauf Wil		3.0 km	L	
Sa	18. Mai	Kreuzegg Bütschwil (10km HM)	☘	10 km	L	W
Sa	25. Mai	Biberlauf		10 km	L	W
Sa	15. Juni	Hörnli Trail	☘	11.33 km	L	
Do	27. Juni	Buechrüti Berglauf (intern)		1.5 km	L	W
So	11. August	Panoramalauf Ottenberg		14 km	L	
So	25. August	Berglauf Brülisau – Hoher Kasten		8.3 km	L	W
Sa	05. Oktober	Panoramalauf Bachtel Gibswil	☘	10.4 km	L	W
Sa	26. Oktober	Herbstlauf Wila	☘	11.1 km	L	W
Sa	02. November	Wiler Herbstlauf		17 km	L	W
Do	14. November	Brunnenlauf Dottingen (intern)		2.7 km	L	W
Mo	30. Dezember	Silvesterlauf Eschlikon		6.8 km	L	
	Halbmarathon	Frei wählbar		21.1 km	L	W

16 (L)äufer / 13 (W)alker

Anmeldung an Läufe

Die Teilnehmer an der Vereinsmeisterschaft erhalten nur dann ihre zugesprochenen Punkte, wenn auf der Rangliste des Veranstalters in der Spalte "**Verein**" der Eintrag "**LR Mosnang**" eingetragen ist.

Wettkampf Tenü

Wir bitten unsere Läuferinnen und Läufer, an den **Wettkämpfen** in der **LRM-Bekleidung** zu starten, um so für unseren Verein zu werben.

Kleeblatt-Laufcup 🌿

Der **Schnebelhorn-Panoramatrail** zählt zusammen mit dem **Running Day Eschenbach**, der **Kreuzegg Classic**, dem **Hörnli Trail**, dem **Panoramalauf Bachtel** und dem **Herbstlauf Wila** zum Kleeblatt-Laufcup. Wer hier an mindestens 4 Läufen teilnimmt, kommt in die Gesamtwertung mit attraktiven Preisen. Siehe auch www.kleeblatt-laufcup.ch

Startgelder Junioren/Juniorinnen (16 bis und mit 19 Jahre)

Der Verein bezahlt die Startgelder für alle externen Läufe, die in der Liste unserer Vereinsmeisterschaft 2024 aufgeführt sind, gegen Abgabe des Spesen-Formulars (siehe LRM-Webseite) bis 30. November 2024 an unsere Juniorinnen und Junioren zurück.

Weitere Vereinsanlässe

Sa	27. Januar 2024	Lottomatch
Sa	24. Februar 2024	Hauptversammlung
Do - So	07. - 17. März 2024	Trainingslager Fuerteventura
Do	28. März 2024	Trainingsessen
Sa	04. Mai 2024	Hulftegg Stafette Mühlrüti
Do	27. Juni 2024	Grillplausch anschliessend an den Buechrüti Berglauf
Do	25. Juli 2024	1. alternatives Sommertraining
Do	08. August 2024	2. alternatives Sommertraining
Fr / Sa	13. / 14. September 2024	Schnebelhorn-Panoramatrail (SPT) 🌿
Fr	27. September 2024	SPT-Helferhöck im Restaurant Hirschen
Sa	09. November 2024	Kegelabend
Sa	07. Dezember 2024	Chlausabend
Di	31. Dezember 2024	Silvestertraining
Sa	18. Januar 2025	Lottomatch (voraussichtlicher Termin)
Sa	22. Februar 2025	Hauptversammlung

SPT-Trainings (Offizielle Ausschreibung durch SPT und offen für jedermann)

Mi	17. April 2024, 19.00 Uhr	Besichtigung Moslig 8000 mit LSC Wil
So	30. Juni 2024, 09.00 Uhr	Offizielles SPT-Besichtigungstraining mit anschl. Apéro
Di	10. Sept. 2024, 19.00 Uhr	Offizielles SPT-Schülertraining

LRM-Trainings

Do 18.30 Uhr Nachwuchs
Do 20.00 Uhr Jugendliche, Polysportive, Erwachsene und Nordic-Walking

Zusätzliche Trainings

Di 19.30 Uhr Jugendliche, Erwachsene
So 09.00 Uhr Ausdauertraining (Info via WhatsApp Chat)
Di und Mi jeweils 18.30 Uhr Nordic-Walking

Treffpunkt für Trainings

Primarschule Mosnang, Unterdorf 14, 9607 Mosnang

Jahresbeiträge

Aktivmitglieder Fr. 40.00 (ab 20. Altersjahr)
Jugendmitglieder (Junioren) Fr. 20.00 (bis und mit 19. Altersjahr)
Passivmitglieder / Gönner Fr. 30.00
Familienmitgliederbeitrag Fr. 80.00
Vorstands-, Frei-, Ehren- und OK-Mitglieder sind beitragsfrei.

Vereinsbekleidung

Wenn du gerne etwas von unserer Vereinsbekleidung kaufen möchtest, freut es uns. Mit diesem QR-Code kommst du direkt in den Shop von unserem Vereinsmitglied Arno Schneider oder über www.dersportshop.ch und dort unter LRM-Vereinsbekleidung nachschauen.

